

国保の広場

問 市民課国保医療班
☎ 30-0222

10月1日からの新しい保険証をお送りします

現在お使いの被保険者証は、有効期限が9月30日です。新しい被保険者証を9月下旬に送付します。

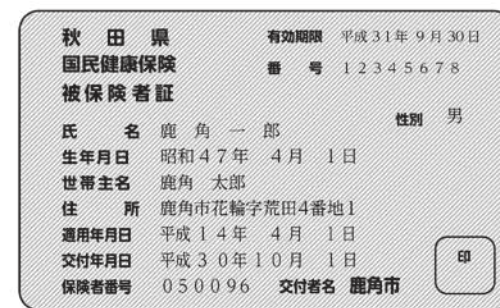
10月以降は新しい被保険者証を提示してください。

有効期限が切れた被保険者証は、細かく切って破棄するか、市民課または各支所までお返しください。



保険証の色が変わります

新しい被保険者証は、国民健康保険が「ローズ（ピンク）色」、退職被保険者証が「シアン（青）色」です。



受診しましたか今年の健診

特定健診は2月まで、後期高齢者健診は9月まで

特定健診や後期高齢者健診は、生活習慣病を予防するための健康診査です。忘れずに受診しましょう。

受診の際には、受診券と被保険者証をお持ちください。

受診券の送付について

今年度の健診の受診券は対象者に既にお送りしていますが、受診券を無くした方には再交付します。いきいき健康課（☎ 30-0119）へご連絡ください。

なお、特定健診を受診できる方は、受診日時点で国保に加入している方です。受診券があっても、就職などで社会保険などに切り替わった場合は、国保の受診券で特定健診を受けることができません。この場合は、職場で行う健康診断を受けてください。

健診の受け方

医療機関で受ける個別健診と、福祉保健センターなどで受ける集団健診があります。医療機関での受け方は、受診券と一緒に送付したご案内をご確認ください。

福祉保健センターなどで受ける集団健診では、胸部レントゲンや大腸がん検診と一緒に受けることができます。詳しくは、いきいき健康課（☎ 30-0119）へご連絡ください。

無傷病世帯を表彰します

日ごろから健康管理に努め、病院を受診していない世帯を、国保世帯の模範として、かづの元気フェスタで表彰します。皆さんも特定健診の受診や適度な運動などを心がけ、健康管理に努めましょう。

このようなときは手続きが必要です

- ① 社会保険などに加入したとき
- ② 市外へ転出するとき
- ③ 学生でなくなったとき
- ④ 社会保険などを脱退したとき
- ⑤ 世帯主の変更や住所を変更したとき

被保険者証の記載の内容が変更になる場合には、国保に加入している世帯全員の被保険者証を持参して、変更の手続きをしてください。

社会保険などの加入者であるのに、国保の被保険者証が届いた方は、国保を脱退する手続きが必要です。

国保資格がなくなったにもかかわらず、国保の被保険者証を提示して医療機関で受診した場合は、保険者負担分（かかった医療費の7割～9割）を返納していただくことになります。

大きな負担とならないためにも、必ず手続きをしてください。

9月の集団健診

- ▼日時 9月25日（木）
13時30分～14時30分
- ▼場所 福祉保健センター
- ▼対象 ①国保（40歳以上）の方
②後期高齢者医療保険の方
③社会保険などの方で受診券をお持ちの方

被保険者証・医療受給者証は忘れずに病院に提示しましょう

受診の際は被保険者証を病院に提示してください。特に被保険者証が変わったときは、必ず提示してください。

また、各種医療受給者証（高齢受給者証、福祉医療費受給者証など）をお持ちの方も同様に提示してください。

提示しないと医療費の請求が適切に行われず、病院での窓口負担が増える場合があります。

領収書はきちんと保管しましょう

高額療養費などの国保給付の申請に、医療機関や薬局からの領収書が必要な場合があります。領収書はきちんと保管しておきましょう。

9月の骨密度測定会

- ▼日時 9月16日（日）
- ▼場所 交流センター（かづの元気フェスタ健康ブース）

④30～39歳で健康診断の機会のない方

- ▼持ち物 受診券、被保険者証
- ▼自己負担金 ①、②は無料です。
③は加入している保険によって異なります。
④は1千円です。



9月の運動教室

国保の加入者に限らず、どなたでも参加できます。参加費は無料です。参加希望の方は、市民課国保医療班へ前日までに電話でお申し込みください。

教室	日時	場所	必要なもの
ストレッチボール教室（さんさんレディスクラブ）	3日（木）10時～	記念スポーツセンター	運動ぐつ、水分補給の飲料
ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）	9日（木）10時～	福祉プラザ	ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料
ココから体操教室（華美会）	14日（金）10時～	大湯温泉保養センター 湯都里	運動ぐつ、スポーツタオル、水分補給の飲料
ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）	14日（金）10時15分～	花輪市民センター（コモッセ内）	ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料
浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）	25日（木）13時30分～	多世代交流スペース まちっこ	水分補給の飲料
リズム運動教室（ヘルスデザイン）	26日（金）10時～	花輪市民センター（コモッセ内）	運動ぐつ、水分補給の飲料

※無料託児を利用される方は、1週間前までにお申し込みください。